

ひといき

[発行] 掛川市在宅介護者の会 会長 平岩正至

[事務局] 掛川市掛川910-1 TEL22-1294 (掛川市社会福祉協議会内)

みなさんに やさしさのひと言！



介護に焦らないで..“てくてく てくてく”



在宅介護者の会総会・講演会

平成26年5月22日(木) 徳育保健センター



たくさんの方の参加ありがとうございました。



講師の見野孝子先生

～今年度の活動紹介～

- * 総会・講演会 (5/22)
- * 介護教室 (6/24・1/25)
- * 施設見学 (8/27)
- * 介護者のつどい (11/14)
(リフレッシュの会)
- * 支部別交流会
- * 介護者つうしん発行 (年4回)

♥この日程で行いますので、予定を入れてください。おおぜいの方のご参加をお待ちしております。

◆講演会

「地域でいきいきはつらつ暮らすために」

(株)LCウェルネス代表取締役 見野孝子氏

- ・実体験に基づいた講話で、聞き応えがありました。
- ・当日は60名くらいの参加がありました。

こんな感想をいただきました！

- ・実体験に基づいた講話で、自分自身に責任を持って生きることの大切さを感じた。
- ・ベロは宝、地域の大切さを伝えたい。
- ・しゃべることは大事。
これから大いにおしゃべりしよう！

気分転換をさせてもらっています。

大須賀支部 石川幸代



主人は退職半年前に脳出血で倒れ今年で17年になります。倒れた時は話も出来ず、月々が過ぎていく中、状態が悪くなりがっかりしました。

浜岡病院に入院3ヶ月で退院、藤枝のリハビリ病院へ1年半入院しました。

私もそのときは、パートで働いていたので、1日おきに大須賀から藤枝の病院に行き、行つて帰ってきて夕食のしたくをして・・・今そのときのことを思うとよくやったなと思います。

病院の先生や看護師さんの力添えもあり、杖について歩けるようになってきました。

でも今は歩くこともなく、毎日車椅子の生活です。

毎日喧嘩の絶えない生活で落ち込んでいた時、この様な会があると聞き、出席させていただき、楽しい時間を過ごすことができました。用事のない限りこの会に出席させていただき、気分の入れ替えをさせていただきたいと思っています。

介護されている方、是非入会していただいて、少しでもお気持ち楽になつたらと思います。

この会に出席させていただき、本当によかったと思っています。

ちよつと一息つきませんか？

コーヒーでほっと一息



◇コーヒーと健康

- ・ストレス解消
- ・良好な体温調節
- ・血流促進
- ・ダイエット効果
- ・二日酔いの解消
- ・動脈硬化予防
- ・良好な血圧を保つ

おいしくコーヒーを飲むことはストレス解消にもなります。毎日の介護は大変だと思いますが、ちよつとした時間を作ってほっと一息つくことも大切です。毎日適量を飲むことで健康維持にもつながります。ただし、カフェインを多く含むみすので飲みすぎると眠れなくなるかもしれません。飲みすぎには注意です。

※出典@コーヒー事典

認知症の家族を介護されているみなさんへ ～「笑顔のつどい」のご案内～



おしゃべり中心の気軽な仲間づくりの場です。同じ立場である介護者のみなさんと一緒に日頃の不安や悩みを解消しに来ませんか。あなたを仲間が待っていますよ♪

北会場	総合福祉センター 2階	南部会場	奇数月／市役所大東支所 3階 偶数月／大須賀老人福祉センター
7/25(金)	おしゃべりサロン	7/9(水)	おしゃべりサロン
8/29(金)	ヨガ	8/20(水)	おしゃべりサロン
9/26(金)	おしゃべりサロン	9/10(水)	おしゃべりサロン
10/31(金)	おしゃべりサロン	10/8(水)	おしゃべりサロン

※対象は、認知症の家族を介護されている方等 ※毎回 15:00 終了予定ですが、退室は自由です。
※上記ご案内は、7月～10月の予定ですが、「笑顔のつどい」北会場は、毎月一回行っています。
南部会場は9月より毎月行います。詳しいことは下記へお問い合わせください。

【申込み・問合せ先】本所 (担当/岩瀬) 電話 22-1294
大東ふくしあ社協 (担当/春田) 電話 72-1135
大須賀ふくしあ社協 (担当/堀場) 電話 48-5531

介護教室 「訪問看護について」 開催 6月24日 (火)



訪問看護ステーション掛川 赤堀奈緒子所長

今回は、訪問看護ステーション掛川の赤堀奈緒子所長が訪問看護についての講話をしてくださいました。

訪問看護でどんなことをやっているのか、どういうことを大切にしているのかということをも事例を交えて分かりやすくお話して下さいました。在宅介護の心強い味方である訪問看護について楽しく学べた介護教室でした。

(会場/総合福祉センター 参加者/20名)

介護のヒント!



訪問看護の
利用方法に
ついて

- ・かかりつけ医の先生からの指示書もらいましょう。
- ・訪問看護を利用してみたいとケアマネージャーに相談してみましょう。

ちょっぴりやさき広場

- これから利用することになりそう。上手に利用していきたい。
 - 訪問看護について分かりやすく説明してもらえてよかった。
 - これからもっと必要になると思う。
 - 色々な事例を話していただき大変参考になった。
 - これから介護認定を受けるので、本人の意思を大事にしつつ参考にしていきたい。
- ※介護教室に参加されたみなさんからのメッセージです。

募集

◆家族介護支援事業

施設見学のお知らせ



月 日：**8月27日（水）** ※送迎があります。

見学先：**ユニチャームフロダクツ静岡工場**

掛川市篠場（見学時間 10:30～12:00）

送 迎：**行き**

- ・掛川生涯学習センター 10:00 → 見学先 10:20
- 大須賀支所 9:15 → 大東支所 9:30 → 北運動場 9:40
- 掛川生涯学習センター（別送迎・合流）

昼食・交流 椎の木茶屋（掛川市領家）

♥おいしいお食事をいただいた後は、のんびりしましょう！

帰り

椎の木茶屋 14:00 発 最終：掛川生涯学習センター 14:15 頃

参加費：**800円**（当日集金：昼食負担金）

対 象：高齢者を介護している家族等

服 装：スカート以外でお願いします。

申込み：各支部連絡員へ**8月13日（水）迄**

※詳細は各支部役員または事務局へ

事務局：掛川市社会福祉協議会（担当：岩瀬）

TEL 22-1294 FAX 23-3319



ちよつとつばやき広場から

～ 声をお寄せください ～

●「ちよつとつばやき広場」として、みなさんからの声を掲載するコーナーを開設しています。ちよつとだれかに聞いてほしいことなど、どんなつばやきでもOK！事務局までお寄せください。

〒436-0079 掛川市掛川910-1

掛川市総合福祉センター2階

TEL22-1294 FAX23-3319

E-mail: info@kakegawa-syakyo.or.jp

決定！

リフレッシュの会
11月14日（金）

詳しい内容は次回お知らせします。
ショート等の予約にお役立て下さい。

● 編集後記 ●

今年度から、事務局の職員が交代となり、今回は初めての介護者通信の発行です。

まだまだ不慣れで、ところどころ見づらいところがあるかも知れませんが、長い目で見てだんだん上達するよう見守っていただけると幸いです。精一杯頑張りますのでこれからよろしく願い致します。

（事務局：いわせ）

